



# DIPLOMADO EN MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

---

DIPLOMA INTERNACIONAL



8 Ed.  
del  
diplomado  
pionero en  
español

## CUADERNILLO DE PRÁCTICAS

# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

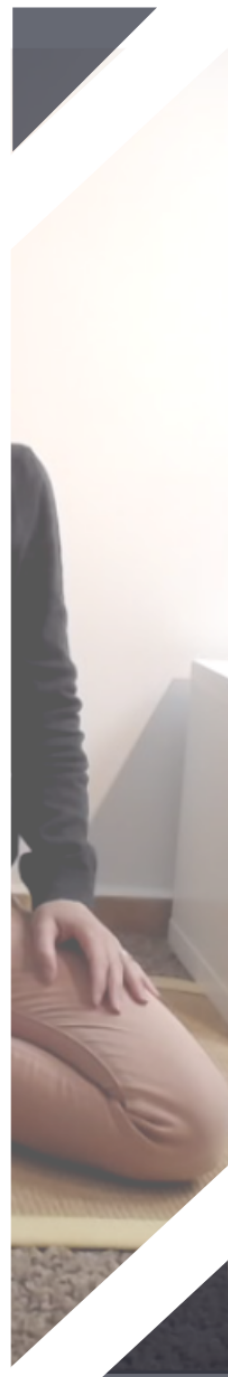
## Sobre el uso del cuadernillo de prácticas e IBMs:

El presente cuadernillo contiene las principales prácticas e intervenciones basadas en Mindfulness (IBMs) que se realizarán a lo largo del diplomado en Mindfulness y Psicoterapia. Su fin es servir como una base que favorezca la integración coherente del material visto en clase con la práctica diaria. Por otro lado, el cuadernillo te servirá de soporte para realizar ejercicios en el contexto terapéutico, cuando sea necesario.

A lo largo del diplomado, clase a clase, se irán dando segmentos del manual de prácticas. Ello con el fin de que, al final del diplomado, tengas un manual completo con todas las técnicas que vimos. Recuerda que el manual se irá presentando en entregas sucesivas.

Todo el material de este manual ha sido elaborado, con base en bibliografía o ejercicio debidamente citados, por el equipo docente del Diplomado en Mindfulness y Psicoterapia. Este manual tiene fines didácticos exclusivamente y está destinado a los alumnos del Diplomado como modo de fortalecer los procesos educativos y clases.

Los docentes del Instituto Iberoamericano de Estudios para la Paz, no se hacen responsables del uso que se haga del mismo, fuera del mencionado contexto. Se recuerda que cualquier publicación del mismo fuera del contexto de cursado es una falta a los derechos de imagen y propiedad.



# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

## Práctica: Contemplar nuestras prioridades Esquema de guía<sup>1</sup>

La siguiente meditación es una práctica que nos permite explorar nuestras prioridades, teniendo en cuenta que la muerte puede llegar en cualquier momento. Haz esta práctica con un espíritu de autenticidad entrando en contacto con tu propia permanencia de una manera muy personal.

Imagina que eres una persona anciana en tu lecho de muerte. Probablemente tendrás más arrugas en la cara, más rigidez en tus extremidades. Imagínate tu cara de la forma más realista que sea posible. Imagina que tu respiración es superficial, tu cuerpo está cansado y frágil. Pregúntate qué objetivos te gustaría haber logrado a estas alturas de tu vida ¿Qué habría sido más importante para ti a la hora de dar apoyo a tu vida, a tu trabajo, a tus relaciones, a tu creatividad, a tu espíritu? ¿Qué cosas te rodean y dónde estás? ¿Quién está contigo? ¿Cómo quieres que sea tu vida cuando llegues a la vejez?

Y ahora hazte esta pregunta: ¿Qué puedes hacer hoy para sentirte satisfecho al final de tu vida? ¿De qué necesitas deshacerte hoy para crear una vida llena de sentido? ¿De qué necesitas ocuparte ahora para que la vejez resulte un poco más fácil y libre?

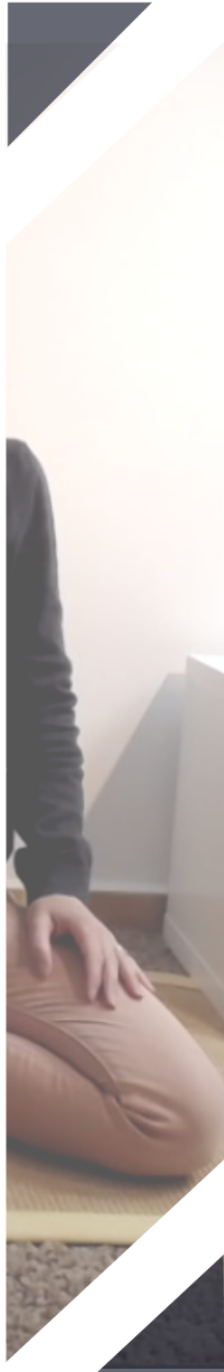
Imagínate que eres diez años mayor que ahora y estás en tu lecho de muerte. ¿Qué edad tienes? ¿Quién está junto a tu lecho? ¿Qué te hubiera gustado lograr y alcanzar llegado este momento? ¿Cuáles son tus objetivos internos y externos? ¿Qué debes hacer hoy si quieres alcanzar dichos objetivos? ¿Qué necesitas soltar? ¿Qué te está haciendo perder el tiempo? ¿Qué es importante para ti hacer ahora? ¿Qué te impide darte cuenta de lo que quieres realmente para tu vida y la vida de aquellos que amas? ¿Qué puedes hacer hoy para favorecer una buena muerte?

Imagínate que eres cinco años mayor que ahora y te estás enfrentando a tu muerte. Imagínate que estás tranquilo en tu cama y solo te quedan algunos momentos más de vida. ¿Qué te gustaría haber comprendido? ¿Qué estado mental te será de ayuda para una muerte pacífica? ¿Qué puedes hacer ahora que te ayude a fortalecer tu mente y tu corazón para que puedas aportar esta fuerza cuando estés muriendo?

Imagínate ahora que vas a morir de aquí a un año. Es probable que tu aspecto no sea muy diferente del que tienes en este momento. Estás echado en tu cama apaciblemente, preparado para morir. ¿Qué puedes hacer en este momento que te pueda ayudar a morir apaciblemente? ¿Qué le dio sentido a tu vida? ¿Qué harías ahora de manera diferente, sabiendo que en un año vas a perder la vida?

---

<sup>1</sup> Práctica tomada del Libro “Estar con los que mueren” (Kairós, 2019) de Joan Halifax



# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

Imagina que vas a morir en un mes. ¿Qué cambiarías en tu vida diaria? ¿Qué necesitas hacer para no dejar tantos problemas pendientes? ¿Qué necesitas abandonar? ¿Qué hábitos debes romper para morir en paz? ¿Qué relaciones has de poner en orden? ¿A quién debes pedir perdón? ¿A quién necesitas perdonar? ¿Qué parte de ti te gustaría hacer crecer en este momento?

Ahora imagina que vas a morir la próxima semana. ¿A quién quieres a tu alrededor compartiendo estos últimos momentos de tu vida? ¿Con quién necesitas hablar de cómo quieres morir y qué hacer con tu cuerpo cuando mueras? ¿A quién te gustaría expresar tu más profundo amor y tu gratitud esta semana?

Esta noche te vas a dormir. Nada especial. Mientras te vas quedando dormido te das cuenta de que vas a morir. ¿Qué es lo más importante que puedes hacer hoy a la luz de esa posibilidad? ¿Cuál ha sido el mayor regalo que has recibido en esta vida? ¿Con quién quieres compartir tu amor por última vez?

Ahora toma este amor y esta gratitud y vuelve a tu respiración. Acoge esta práctica en el corazón y en la mente y siente su esencia.

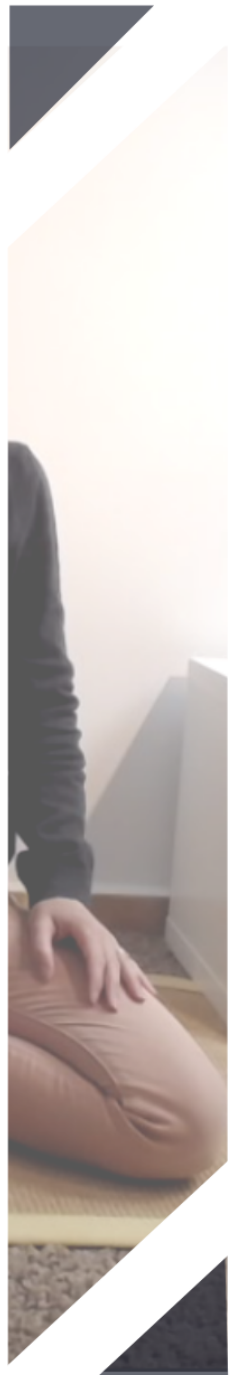
## Práctica meditativa del Perdón

La práctica meditativa del perdón puede realizarse en múltiples circunstancias. Es importante, no confundir perdón con autoindulgencia o con aprobar hechos violentos. La práctica del perdón nos acerca a todas las personas que, al igual que nosotros/as, han herido a causa de su ignorancia. Es, además, una práctica "hermana" de las prácticas compasión y autocompasión.

Cuando pedimos perdón o perdonamos realizamos un trabajo multidireccional que integra a todos/as los/as responsables del daño realizado y la culpa que les atribuimos, sino también a uno/a mismo/a de todo (o parte) del resentimiento, rencor, rabia... que cargamos del pasado.

La práctica del perdón es un compromiso de vivir en el presente, con la mente y el corazón abiertos, de practicar las actitudes del mindfulness en su máxima expresión.

La práctica del perdón, como cualquier otra práctica de mindfulness, no es un destino al cual llegar, sino un camino que constantemente se recorre y cultiva, sin



# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

esperar sentir nada en concreto ni esperar experimentar mayores dosis de perdón de lo que verdaderamente, cada quien, experimenta en un momento dado.

Para iniciar esta práctica meditativa, toma algunas respiraciones profundas permitiendo de forma natural que tu respiración se vaya haciendo cada vez más suave, lenta y prolongada. Integra todas las sensaciones de tu cuerpo a esta práctica, de manera que la meditación se convierta también en una meditación con el cuerpo. A continuación, lleva tu atención a la zona del pecho y del corazón.

## PEDIR PERDÓN A LOS/AS OTROS/AS

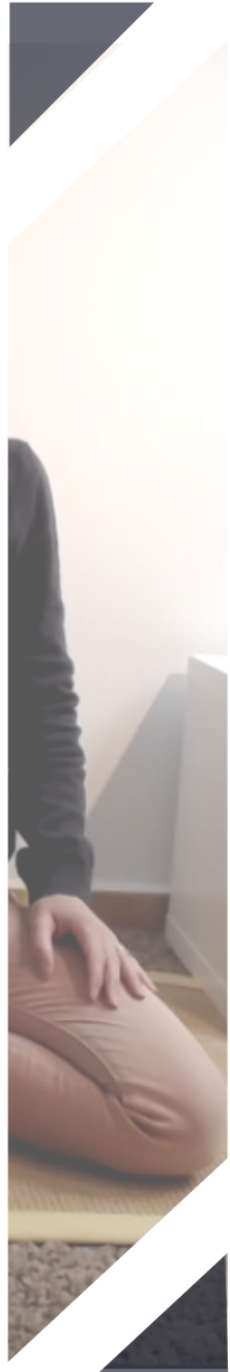
Ahora, puedes traer a tu mente a aquellas personas que en algún momento hayas herido. Puede ser una sola persona o varias. Recuerda visualizar las maneras en las que has herido a estas personas. Siente, también, tu propio dolor abriéndote sin condiciones a ello. Recita: *hay muchas maneras en las que he herido y dañado a otros, los he traicionado y abandonado, causándoles sufrimiento, de modo consciente o inconsciente, movido/a por el dolor, el miedo, la ira y la confusión.* Con cada persona repite: *te pido perdón, te pido perdón...*

(Este trabajo, dentro del contexto de la psicoterapia y el duelo, puede modificarse en función de las circunstancias del paciente. Si es necesario detenerse y hacer referencia a algún acto en concreto, puede hacerse para que sea más profundo y específico)

## PERDONARTE A TI MISMO

De forma similar a lo anterior, observa todas las formas en las que te has herido a ti mismo/a. Obsérvala en tu mente, en tu cuerpo y recuérdalas. Recita: *hay muchas maneras en las que me he herido y dañado, me he traicionado y abandonado muchas veces con el pensamiento, la palabra o la acción, de modo consciente o inconsciente.* Lleva el perdón a todas ellas, incluyéndolas una a una. Repítete: *por todas las formas en las que me he hecho daño a través de la acción o la falta de acción, movido por el miedo, el dolor y la confusión, ahora me perdono completamente desde el corazón. Me perdono, me perdono.*

## PERDONAR A LOS QUE TE HAN HECHO DAÑO



# MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA DIPLOMADO

Aunque no siempre es un trabajo fácil y no debe darse necesariamente por acabado, ahora puedes visualizar a aquellas personas que te han herido en algún momento. Recita: *hay muchas maneras en las que otros me han hecho daño, me han maltratado o abandonado, de modo consciente o inconsciente, con el pensamiento, la palabra o la acción.* Observa en tu mente y recuerda estas maneras. Puedes darle espacio al dolor que sientes del pasado, por estas experiencias. Nota qué sucede cuando practicas el perdón y lo ofreces hasta donde puedes en este momento. Di ahora para ti mismo/a: *recuerdo las muchas maneras en las que otros me han hecho daño, movidos por el miedo, el dolor, la confusión y la ira, te ofrezco mi perdón hasta el punto en el que ahora estoy preparado/a. A los que me han hecho daño, les ofrezco mi perdón hasta donde puedo.*

(En casos de duelo, y en función del tipo de pérdida, es importante revisar cuánto rencor existe hacia la persona fallecida y cuánto se le culpa o juzga por su partida. Perdonar la partida de la otra persona se torna un trabajo fundamental)

